

CALENDARIO DE RECORRIDOS Y CLASES PRENATALES

Prepárese para recibir
a su bebé

**Desde Enero del 2020 hasta
Enero del 2021**

Para Denver Health, es un honor y un privilegio ser parte de este evento tan especial en su vida. ¡No se pierda estas oportunidades de aprender sobre el trabajo de parto, el alumbramiento y el cuidado de su bebé!

A menos que se indique algo diferente, los recorridos y las clases serán en inglés y se llevarán a cabo en:

Denver Health, Pabellón C

Clases en aula sotano

790 Delaware St. | Denver, CO 80204

303-602-5526 | info4moms2be@dhha.org



**DENVER
HEALTH™**

— est. 1860 —

ESTAMOS AQUÍ EN TU CAMINO POR LA VIDA

Servicios de
Embarazo y Parto
en Denver Health

[DenverHealth.org/Pregnancy](https://denverhealth.org/Pregnancy)

INFORMACIÓN SOBRE LOS RECORRIDOS

RECORRIDO POR EL HOSPITAL

No se necesita cita para los recorridos programados regularmente

¡Conozca las hermosas suites privadas de Denver Health para trabajo de parto y alumbramiento con bañeras de hidromasaje! No es necesario que haga una cita para los recorridos programados regularmente. Simplemente reúnanse con su guía en la recepción principal de seguridad en el Pabellón C, 790 Delaware St., cinco minutos antes del recorrido.

RECORRIDOS AL MEDIODÍA: TODOS LOS LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES Y SÁBADOS

RECORRIDOS EN ESPAÑOL LOS SIGUIENTES SÁBADOS A LA 1 P.M.	NO HAY RECORRIDOS LOS VIERNES, DOMINGOS NI LOS SIGUIENTES DÍAS FESTIVOS Y FINES DE SEMANA DE VACACIÓN ES
25 DE ENERO 22 DE FEBRERO 28 DE MARZO 25 DE ABRIL 16 DE MAYO 27 DE JUNIO 25 DE JULIO 15 DE AGOSTO 26 DE SEPTIEMBRE 24 DE OCTUBRE 21 DE NOVIEMBRE 19 DE DICIEMBRE 23 DE ENERO (2021)	1 Y 20 DE ENERO 23, 24, 25 DE MAYO 4 Y 6 DE JULIO 5 Y 7 DE SEPTIEMBRE 26 Y 28 DE NOVIEMBRE 25, 26, 28, 31 DE DICIEMBRE 1, 2, 18 DE ENERO (2021)

Si no puede asistir a un recorrido programado en español y desea programar un recorrido para otro momento, por favor escribanos a info4moms2be@dhha.org o llame al 303-602-5526 y deje un mensaje.

INFORMACIÓN SOBRE LAS CLASES

Las clases son gratuitas para las pacientes que reciben atención prenatal en Denver Health. Si usted desea asistir a una clase y no es paciente de Denver Health, por favor envíe un correo electrónico a info4moms2be@dhha.org.

Se recomienda que participe en las clases durante el tercer trimestre. Su persona de apoyo, ya sea papá o pareja, puede asistir a clase. No niños por favor.

Debe inscribirse previamente para TODAS las clases. Para inscribirse, visite [DenverHealth.org/pregnancy](https://denverhealth.org/pregnancy). Si tiene dificultades para inscribirse en línea, llame al 303-602-5526 o envíe un correo electrónico a info4moms2be@dhha.org. Los mensajes por correo electrónico y teléfono se responden durante las horas laborables, de lunes a viernes, de 8 am a 4 pm.

Por favor, asegúrese de que su dirección de correo electrónico esté escrita correctamente cuando se inscriba. Nos comunicaremos con usted por correo electrónico con respecto a cualquier cambio en el horario de clases, por ejemplo si hay cambios por mal tiempo. Las clases pueden cancelarse si no tenemos un número mínimo de personas inscritas.

Si no puede asistir a una clase, comuníquese con nosotros al menos 48 horas antes de su clase programada. Se CANCELARÁN sus futuras inscripciones en clases si usted se inscribe para una clase, no asiste y no nos avisa que no va a asistir. Los cambios de inscripción en clases se pueden hacer en línea, por correo electrónico (info4moms2be@dhha.org) o llamando al 303-602-5526.

Asegúrese de revisar [DenverHealth.org/Pregnancy](https://denverhealth.org/pregnancy) regularmente para obtener información actualizada sobre recorridos del hospital, clases y eventos. Recuerde que debe inscribirse previamente para todas las clases.

DESCRIPCIÓN DE LAS CLASES

CLASE DE PARTO

(UNA SESIÓN)

El prepararse para tener un bebé puede ser algo emocionante y abrumador a la vez. Esta clase de tres horas le ayudará a planear su gran día. Aprenderá a reconocer cuando está en trabajo de parto, que esperar en el hospital y cómo manejar la situación. La persona que le vaya a apoyar en el trabajo de parto puede asistir a clase con usted.

CLASE PRENATAL DE LACTANCIA

(UNA SESIÓN)

Esta clase de 90 minutos le ayudará a prepararse para la lactancia antes del parto para que pueda lograr la mejor experiencia de amamantamiento para usted y su bebé. Aprenderá cómo funciona la lactancia materna, cuándo alimentar a su bebé, signos de que su bebé está recibiendo suficiente leche y cómo cuidarse a si misma.

CLASE DE CUIDADO DEL RECIÉN

NACIDO I (UNA SESIÓN)

Esta clase es ideal para padres primerizos, les ayudará a usted y su pareja a convertirse en padres más tranquilos y seguros con consejos, actividades e información útiles. Aprenderá acerca de que esperar en las primeras horas de vida de su bebe y de la apariencia del mismo, así como también sobre comportamiento del recién nacido, la nutrición, el cuidado diario, cuándo llamar para pedir ayuda y sobre la seguridad del bebé. Se motiva a las parejas y a los papas a asistir a esta clase con la mamá.

COMENZANDO BIEN EN EL CENTRO DE SALUD FAMILIAR, MONTBELLO

(DIEZ SESSIONS)

En colaboración con March of Dimes, se ofrece una clase grupal para cuidado prenatal:

Centro de Salud Familiar, Montbello
12600 Albrook Dr. | Denver, CO 80239

Para obtener información y para inscribirse, llame al **303-602-3962**.

CLASES SIN CITA PREVIA PARA RESIDENTES DE DENVER

NO SE REQUIERE INSCRIPCIÓN PARA ESTAS CLASES.

CLASES PRENATALES DE LACTANCIA MATERNA PARA MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS (WIC) EN INGLÉS Y EN ESPAÑOL

Las clases de WIC son gratuitas y están abiertas para todos los residentes de ciudad y el condado de Denver. Se ofrecen en los siguientes lugares:

- Centro de Salud Familiar Eastside, Bernard F. Gipson Sr.
- Centro de Salud Familiar Lowry
- Centro de Salud Familiar Montbello
- Centro de Salud Familiar Southwest, Federico F. Peña
- Centro de Salud Familiar Westside, Sam Sandos

Visite: [DenverHealth.org/Lactation](https://denverhealth.org/Lactation) o llame al **303-602-6550** si desea información sobre días y horarios.

GRUPOS DE APOYO PARA LA LACTANCIA MATERNA DE LA LIGA DE LA LECHE DE LA COMUNIDAD DE DENVER EN INGLÉS Y EN ESPAÑOL

Las clases se dictan en las instalaciones de Denver Health. Para más información, visite llofdenvercommunity.org o llame **720-838-5242**.





HORARIO DE CLASES PRENATALES DE DENVER HEALTH

ENE	1/25/20 10 AM – 1 PM Clase de preparación para el parto en español Tour del hospital en español a la 1 PM	AGO	8/22/20 10 AM – 1 PM Clase para el cuidado del recién nacido en español Tour del hospital en español a la 1 PM
FEB	2/22/20 10 AM – 1 PM Clase para el cuidado del recién nacido en español Tour del hospital en español a la 1 PM	SEP	9/26/20 11:30 AM – 1 PM Clase de lactancia maternal prenatal en español Tour del hospital en español a la 1 PM
MAR	3/28/20 11:30 AM – 1 PM Clase de lactancia maternal prenatal en español Tour del hospital en español a la 1 PM	OCT	10/24/20 10 AM – 1 PM Clase de preparación para el parto en español Tour del hospital en español a la 1 PM
ABR	4/25/20 10 AM – 1 PM Clase de preparación para el parto en español Tour del hospital en español a la 1 PM	NOV	11/21/20 10 AM – 1 PM Clase para el cuidado del recién nacido en español Tour del hospital en español a la 1 PM
MAY	5/16/20 10 AM – 1 PM Clase para el cuidado del recién nacido en español Tour del hospital en español a la 1 PM	DEC	12/19/20 11:30 AM – 1 PM Clase de lactancia maternal prenatal en español Tour del hospital en español a la 1 PM
JUN	6/27/20 11:30 AM – 1 PM Clase de lactancia maternal prenatal en español Tour del hospital en español a la 1 PM	ENE 21	1/23/21 10 AM – 1 PM Clase de preparación para el parto en español Tour del hospital en español a la 1 PM
JUL	7/25/20 10 AM – 1 PM Clase de preparación para el parto en español Tour del hospital en español a la 1 PM		

